

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 3

\_\_\_\_\_ Л.В. Белова

Приказ № 91 от 31.09.2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МКОУ СОШ № 3**

(школьный завтрак)

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

2022

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**  
**Сезон: осень-зима**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшеничная с маслом	200	7,89	7,49	40,48	260,9	176
	Горячий напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	<b>Итого:</b>					<b>562,52</b>	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
<b>День 2</b>							
Вторник	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Пюре картофельное	150	3,69	2,79	22,9	138,6	312
	Горячий напиток	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,33	93,52	пр
	<b>Итого:</b>					<b>622,86</b>	
<b>День 3</b>							
Среда	Помидор свежий	60	0,67	0,12	2,28	13,2	71
	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,9	5,5	53,12	195,6	пр.
	Горячий напиток	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	<b>Итого:</b>					<b>553,62</b>	
<b>День 4</b>							
Четверг	Горошек зеленый	60	3,25	0,24	8,67	48,6	пр.
	Омлет	150	14,8	26,4	2,7	309	215
	Горячий напиток	200	0,16	0,08	27,5	111,36	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	<b>Итого:</b>					<b>562,48</b>	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
<b>День 5</b>							
Пятница	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,75	4,95	3,8	105	229
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Горячий напиток	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	<b>Итого:</b>					<b>603,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	182
	Горячий напиток	200	4,00	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:					<b>604,52</b>	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
<b>День 2</b>							
Вторник	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Рагу из птицы	200	19,05	20,9	15,87	328,22	259
	Горячий напиток	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого:					<b>524,98</b>	
<b>День 3</b>							
Среда	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,4	58,84	пр
	Запеканка творожно- рисовая	200	27,8	19,2	40,2	414,8	291
	Горячий напиток	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Фрукт*	100					
	Итого:					<b>607,16</b>	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
<b>День 4</b>							
Четверг	Икра кабачковая	60	0,61	0,06	4,11	17,4	пр.
	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Горячий напиток	200	0,53		9,87	41,6	
	Итого:					<b>711,76</b>	
<b>День 5</b>							
Пятница	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	321
	Горячий напиток	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:					<b>516,31</b>	